

## Συμβαίνουν

### ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΣ Ο ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΩΝ ΝΕΚΡΩΝ ΣΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΑΙΟ

Μειώθηκαν τα νέα κρούσματα και περιορισμένη αύξηση των νεκρών από κορωνοϊό παρατηρείται το τελευταίο 24ωρο στην Ιταλία. Υπάρχουν 333 νέα κρούσματα, 66 νεκροί και 1.089 που έγιναν αρνητικοί στον ιό.

Το σύνολο των περιστατικών κορωνοϊού στη χώρα, βάσει του επίσημου υπολογισμού, είναι 238.159. Οι θανόντες έφτασαν τους 34.514. Παράλληλα, 180.544 άνθρωποι έχουν ιαθεί.

Στο μεταξύ, 168 ασθενείς βρίσκονται σε μονάδες εντατικής θεραπείας και, συνολικά, 2.867 έχουν εισαχθεί σε νοσοκομείο. Για 20.066 έχει αποφασιστεί ο κατ'οίκον περιορισμός. Οι ασθενείς στην εντατική παρουσιάζουν σήμερα αύξηση (είναι πέντε περισσότεροι από χτες) μετά από πολλές ημέρες συνεχούς πτωτικής πορείας. Σε σχέση με την Τετάρτη, τα κρούσματα παρουσιάζουν μικρή αύξηση: νόσησαν 4 περισσότεροι άνθρωποι. Οι θάνατοι αυξήθηκαν κατά 23, ενώ οι θεραπευμένοι αυξήθηκαν κατά 160.

-Κωνσταντίνα Ντέλλου-

ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ



Η efimerisdiakirixeon.gr είναι πιστοποιημένο Μέλος, ως ηλεκτρονικό μέσο ενημέρωσης, της Πλατφόρμας e-media της Γενικής Γραμματείας Ενημέρωσης και Επικοινωνίας.

## ΜΕΤΡΑ ΤΗΣ ΤΡΟΧΑΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Για τη μείωση των κυκλοφοριακών προβλημάτων, την βελτίωση της οδικής κυκλοφορίας, της παροχής ποιοτικότερων υπηρεσιών και της αύξησης του βαθμού οδικής ασφάλειας, με απώτερο σκοπό την αποφυγή πρόκλησης τροχαίων ατυχημάτων, από τις 19 Ιουνίου 2020 έως τις 13 Σεπτεμβρίου 2020, σύμφωνα με την ΕΛΑΣ, θα ληφθούν μέτρα διευκόλυνσης κυκλοφορίας.

Παράλληλα, δεν θα επιτρέπεται η κίνηση φορτηγών αυτοκινήτων ωφελίμου φορτίου άνω του 1,5 τόνου, στα τμήματα των αυτοκινητοδρόμων και εθνικών οδών και κατά τις ημέρες και ώρες που ακολουθούν, με την επιφύλαξη των απαγορεύσεων κατά τις ημέρες του εορτασμού του Δεκαπενταύγουστου, ως εξής:

Κάθε Παρασκευή, από ώρα 16:00 έως 21:00, για το ρεύμα εξόδου:

- Στον αυτοκινητόδρομο Α8 (Αθήνα - Πάτρα) από τα Διόδια Ελευσίνας (Χ.Θ. 26+500) μέχρι τα Διόδια Ρίου (Χ.Θ. 199+660).
  - Στον αυτοκινητόδρομο Α1 (Αθήνα - Θεσσαλονίκη - Εύζωνοι), από τον κόμβο Αγ. Στεφάνου (Κρυονέρι) (Χ.Θ. 27+960) μέχρι τη διασταύρωση του Μπράλου (Χ.Θ. 203+065), από τον κόμβο Ροδίτσας (Λαμία) (Χ.Θ. 212+625) μέχρι τον κόμβο Ραχών Φθιώτιδας (Χ.Θ. 242+479), από τα διόδια Μακρυχωρίου (Χ.Θ. 374+291) μέχρι τον κόμβο Λεπτοκαρυάς (Χ.Θ. 410+359).
  - Στην εθνική Οδό Θεσσαλονίκης - Ν. Μουδανιών, από την αερογέφυρα Θέρμης μέχρι το 34ο χιλιόμετρο.
  - Στον αυτοκινητόδρομο Α11 (Σχηματάρι - Χαλκίδα), από τη διασταύρωσή της με τον αυτοκινητόδρομο Α1 (Χ.Θ. 65+820) μέχρι την υψηλή γέφυρα Χαλκίδας (Χ.Θ. 12+300).
  - Στην εθνική οδό Θεσσαλονίκης - Καβάλας, από το 11ο χλμ. (Χ.Θ.11+340) μέχρι τη διασταύρωση Λέων Αμφίπολης (Χ.Θ. 97 + 550).
  - Στον αυτοκινητόδρομο Α5 (Ιόνια Οδός) από τη γέφυρα «Χαρίλαος Τρικούπης» (Χ.Θ. 0+000) έως το τέλος της Ιόνιας Οδού (Χ.Θ. 200+991).
  - Στον αυτοκινητόδρομο Α7 (Κεντρικής Πελοποννήσου), στο ρεύμα προς Καλαμάτα, από τον Α/Κ Κορίνθου (Χ.Θ. 85+300) έως τον Ισόπεδο Κυκλικό Κόμβο Σπάρτης (Χ.Θ. 240+800) (Περιμετρική Καλαμάτας).
  - Στον αυτοκινητόδρομο Α71 (Λεύκτρο - Σπάρτη) από τον Α/Κ Λεύκτρου (0+000) έως τον Α/Κ Σπάρτης (Χ.Θ. 45+000).
- Κάθε Κυριακή, από ώρα 15:00 έως 22:00, για το ρεύμα εισόδου:
- Στον αυτοκινητόδρομο Α8 (Αθήνα - Πάτρα), στο ρεύμα προς Αθήνα, από τα Διόδια Ρίου (Χ.Θ. 199+660) μέχρι τα Διόδια Ελευσίνας (Χ.Θ. 26+500).
  - Στον αυτοκινητόδρομο Α1 (Αθήνα - Θεσσαλονίκη Εύζωνοι), στο ρεύμα προς Αθήνα, από τον κόμβο Λεπτοκαρυάς (Χ.Θ. 410+359) μέχρι τα διόδια Μακρυχωρίου (Χ.Θ. 374+291), από τον κόμβο Ραχών Φθιώτιδας (Χ.Θ. 242+479) μέχρι κόμβο τον κόμβο Ροδίτσας (Λαμία) (Χ.Θ. 212+625), και από τη διασταύρωση του Μπράλου (Χ.Θ. 203+065) μέχρι τον κόμβο Αγ. Στεφάνου (Κρυονέρι) (Χ.Θ. 27+960).
  - Στην εθνική οδό Ν. Μουδανιών - Θεσσαλονίκης από το 34ο χιλιόμετρο μέχρι την αερογέφυρα Θέρμης.
  - Στον αυτοκινητόδρομο Α11 (Σχηματάρι - Χαλκίδα), στο ρεύμα προς Σχηματάρι, από την υψηλή γέφυρα Χαλκίδας (Χ.Θ. 12+300) μέχρι τη διασταύρωσή της με τον αυτοκινητόδρομο Α1 (Χ.Θ. 65+820).
  - Στην εθνική οδό Καβάλας - Θεσσαλονίκης από τη διασταύρωση Λέων Αμφίπολης (Χ.Θ. 97+550) μέχρι το 11ο χλμ. (Χ.Θ.11+340) αυτής.
  - Στον αυτοκινητόδρομο Α5 (Ιόνια Οδός), στο ρεύμα προς Αντίρριο, από το τέλος της Ιόνιας Οδού (Χ.Θ. 200+991) έως τη γέφυρα «Χαρίλαος Τρικούπης» (Χ.Θ. 0+000).

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΕ ΣΕΛ. 1

## ΔΙΕΘΝΗ ΓΕΓΟΝΟΤΑ...

του Νίκου Οικονομάκη

### ΦΩΤΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ ΚΑΙΓΕΤΑΙ Η ΑΡΙΖΟΝΑ

Οι τρεις μεγάλες πυρκαγιές στην Αριζόνα έγιναν αφορμή, πάνω από 2.000 άνθρωποι να απομακρυνθούν εξαιτίας με τους ισχυρούς ανέμους και τις συνθήκες ξηρασίας να τροφοδοτούν τις φλόγες στο νοτιοδυτικό τμήμα των ΗΠΑ.

Πάνω από 1.500 κάτοικοι εγκατέλειψαν μικρές ορεινές κοινότητες σε απόσταση 80 χλμ. βορειοανατολικά του Φοίνιξ, στην Αριζόνα, καθώς η φωτιά εξαπλώθηκε σε μια έκταση μεγαλύτερη της πόλης του Ντιτρόιτ κατά τη διάρκεια της νύχτας, ανέφεραν πυροσβέστες.

Οι πυροσβεστικές δυνάμεις, που δίνουν μάχη με την πυρκαγιά Bush Fire, βρίσκονται αντιμέτωποι με τους ισχυρούς ανέμους, τη χαμηλή υγρασία και τις υψηλές θερμοκρασίες στον Εθνικό Δρυμό του Τόντο.

Η αιτία της μεγάλης φωτιάς ήταν ένα όχημα και είναι η μεγαλύτερη από τα 37 πύρινα μέτωπα που κατακαίουν τις ΗΠΑ. Πρόκειται για την έβδομη μεγαλύτερη πυρκαγιά στην ιστορία της Αριζόνα, σύμφωνα με το Εθνικό Διυπηρεσιακό Πυροσβεστικό Κέντρο (NIFC) και την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία.

### “ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΔΙΑΚΗΡΥΞΕΩΝ” 1946 - 2020:

Η εφημερίδα που για 73 χρόνια έχει καταστεί συνώνυμη με τις διακηρύξεις, συνεχίζει παράλληλα να «γράφει» ιστορία στον ευρύτερο χώρο της καθημερινής οικονομικής ενημέρωσης καθώς και της ευρύτερης ενημέρωσης μέσω άρθρων, σχολίων, αναλύσεων και ευθυμογραφημάτων, προσηλωμένη πάντα στους κανόνες της πρέπουσας δημοσιογραφικής δεοντολογίας.

## ΟΛΕΣ ΟΙ ΔΙΑΚΗΡΥΞΕΙΣ

## ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ

**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗΣ**  
**ΤΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΑΝΟΙΚΤΟΥ**  
**ΔΗΜΟΣΙΟΥ ΜΕΙΟΔΟΤΙΚΟΥ**  
**ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ «ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ**  
**ΕΛΑΣΤΙΚΩΝ»**

**Ο ΔΗΜΟΣ ΠΑΤΡΕΩΝ**

Διενεργεί Ηλεκτρονικό Ανοικτό Δημόσιο Μειοδοτικό Διαγωνισμό, με χρήση της πλατφόρμας του Εθνικού Συστήματος Ηλεκτρονικών Δημόσιων Συμβάσεων (ΕΣΗΔΗΣ) για την «Προμήθεια ελαστικών», συνολικού προϋπολογισμού 121.887,04 ευρώ (συμπ/νου Φ.Π.Α. 24%), CPV: 34350000-5 (Ελαστικά ελαφράς και βαρέας χρήσεως), με κριτήριο κατακύρωσης την πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά αποκλειστικά βάσει τιμής ανά είδος (χαμηλότερη τιμή ανά είδος), όπως ορίζεται στο άρθρο 86 του Ν.4412/2016 .

Δικαίωμα συμμετοχής στη διαδικασία σύναψης της παρούσας σύμβασης έχουν φυσικά ή νομικά πρόσωπα και, σε περίπτωση ενώσεων οικονομικών φορέων, τα μέλη αυτών, που είναι εγκατεστημένα σε:

- α) κράτος-μέλος της Ένωσης,
- β) κράτος-μέλος του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (Ε.Ο.Χ.),
- γ) τρίτες χώρες που έχουν υπογράψει και κυρώσει τη ΣΔΣ, στο βαθμό που η υπό ανάθεση δημόσια σύμβαση καλύπτεται από τα Παραρτήματα 1, 2, 4 και 5 και τις γενικές σημειώσεις του σχετικού με την Ένωση Προσαρτήματος Ι της ως άνω Συμφωνίας, καθώς και
- δ) σε τρίτες χώρες που δεν εμπίπτουν στην περίπτωση γ' της παρούσας παραγράφου και έχουν συνάψει διμερείς ή πολυμερείς συμφωνίες με την Ένωση σε θέματα διαδικασιών ανάθεσης δημοσίων συμβάσεων.

Οι ενώσεις οικονομικών φορέων, συμπεριλαμβανομένων και των προσωρινών συμπράξεων, δεν απαιτείται να περιβληθούν συγκεκριμένη νομική μορφή για την υποβολή προσφοράς. Στις περιπτώσεις υποβολής προσφοράς από ένωση οικονομικών φορέων, όλα τα μέλη της ευθύνονται έναντι της αναθέτουσας αρχής αλληλέγγυα και εις ολόκληρόν. Για την συμμετοχή στο διαγωνισμό οι ενδιαφερόμενοι οικονομικοί φορείς απαιτείται να διαθέτουν ψηφιακή υπογραφή, χορηγούμενη από πιστοποιημένη αρχή παροχής ψηφιακής υπογραφής και να εγγραφούν στο ηλεκτρονικό σύστημα (Ε.Σ.Η.Δ.Η.Σ. - Διαδικτυακή πύλη [www.promitheus.gov.gr](http://www.promitheus.gov.gr)

Προϋπολογισμός- Χρηματοδότηση της προμήθειας  
 Η δαπάνη για την «Προμήθεια ελαστικών», για την κάλυψη των αναγκών του Δήμου Πατρέων, έχει προϋπολογισθεί στο συνολικό ποσό των 121.887,04 € (συμπ/νου Φ.Π.Α. 24%) το έτος 2020. Η παρούσα σύμβαση χρηματοδοτείται από τον Δήμο Πατρέων με σχετική πίστωση του προϋπολογισμού του Φορέα, του οικονομικού έτους 2020, σύμφωνα με τις Αποφάσεις Ανάλυσης Υποχρέωσης ΑΑΥ: α/α 817 Β, 818 Β, 819 Β, 820 Β (ΑΔΑ: ΩΨΟΣΩΞΙ-Χ4Υ, 6ΙΩΩΩΞΙ-ΕΦΚ, Ψ18ΔΩΞΙ-2ΓΓ, 01ΓΨΩΞΙ-Υ9Ε αντίστοιχα και ΑΔΑΜ:

20REQ006399079 Εγκριμένο), για δέσμευση και διάθεση πίστωσης ποσού 121.887,04 € συμπεριλαμβανομένου του Φ.Π.Α 24%, εκ των οποίων ποσό ύψους 8.000,00 € θα βαρύνει τον

Κ.Α.:30-6671.00003 (ΙΔΙΟΙ ΠΟΡΟΙ), 6.000,00 € τον Κ.Α.: 10-6671.00001 (ΙΔΙΟΙ ΠΟΡΟΙ), 99.887,04 € τον Κ.Α.:20-6671.00102 (ΑΝΤΑΠΟΔΟΤΙΚΑ), 8.000,00 € τον Κ.Α.: 20-6671.00203 (ΑΝΤΑΠΟΔΟΤΙΚΑ). Οι συμμετέχοντες στο διαγωνισμό, δεν είναι υποχρεωμένοι να υποβάλλουν, για το σύνολο των ειδών της προμήθειας. Πρέπει όμως η προσφορά τους να καλύπτει ολόκληρη την ποσότητα κάθε είδους το οποίο προσφέρουν. Προσφορά που δεν περιλαμβάνει το σύνολο της ποσότητας ανά είδος απορρίπτεται ως απαράδεκτη .

Οι προσφορές και τα περιλαμβανόμενα σε αυτές στοιχεία συντάσσονται στην ελληνική γλώσσα ή συνοδεύονται από επίσημη μετάφρασή τους στην ελληνική γλώσσα.

Οι προσφορές ισχύουν με ποινή αποκλεισμού χωρίς καμία αλλαγή, για χρονικό διάστημα δώδεκα (12) μηνών από την επομένη της ημέρας του διαγωνισμού. Προσφορά που ορίζει χρόνο ισχύος μικρότερο των δώδεκα (12) μηνών, απορρίπτεται ως απαράδεκτη.

Εναλλακτικές προσφορές δεν γίνονται δεκτές. Ο χρόνος ισχύος της Σύμβασης ορίζεται στους δώδεκα (12) μήνες από την υπογραφή της.

Οι προσφορές υποβάλλονται από τους οικονομικούς φορείς ηλεκτρονικά, μέσω της διαδικτυακής πύλης [www.promitheus.gov.gr](http://www.promitheus.gov.gr), του Ε.Σ.Η.Δ.Η.Σ. (Α.Α. 90325) μέχρι την καταληκτική ημερομηνία και ώρα που ορίζει η διακήρυξη, στην Ελληνική γλώσσα, σε ηλεκτρονικό φάκελο, σύμφωνα με τα αναφερόμενα στο Ν.4155/13 (ΦΕΚ/Α/29-5-2013), στο άρθρο 11 της Υ.Α. Π1/2390/2013 (ΦΕΚ/Β/2677/21-10-2013) «Τεχνικές λεπτομέρειες και διαδικασίες λειτουργίας του Εθνικού Συστήματος Ηλεκτρονικών Δημοσίων Συμβάσεων (Ε.Σ.Η.Δ.Η.Σ.)».

Ο Διαδικτυακός τόπος υποβολής προσφορών είναι: [www.promitheus.gov.gr](http://www.promitheus.gov.gr)

Ημερομηνία έναρξης υποβολής προσφορών ορίζεται η 19/06/2020

Καταληκτική ημερομηνία και ώρα υποβολής προσφορών 03/07/2020 και ώρα 15:00.

Μετά την παρέλευση της καταληκτικής ημερομηνίας και ώρας δεν υπάρχει δυνατότητα υποβολής προσφοράς στο σύστημα. Ο χρόνος υποβολής της προσφοράς και οποιαδήποτε ηλεκτρονική επικοινωνία μέσω του συστήματος βεβαιώνεται αυτόματα από το σύστημα με υπηρεσίες χρονοσημάνσης σύμφωνα με τα οριζόμενα στην παρ.3 του άρθρου 6 του Ν.4155/13 και το άρθρο 6 της ΥΑ Π1-2390/2013 «Τεχνικές λεπτομέρειες και διαδικασίες λειτουργίας του Εθνικού Συστήματος Ηλεκτρονικών Δημοσίων Συμβάσεων (Ε.Σ.Η.Δ.Η.Σ.) ».

Το σύνολο των τευχών του διαγωνισμού θα βρίσκεται αναρτημένο στην ιστοσελίδα του Δήμου στη δ/ση [www.e-patras.gr](http://www.e-patras.gr) καθώς και στη δικτυακή πύλη [www.promitheus.gov.gr](http://www.promitheus.gov.gr) του Ε.Σ.Η.Δ.Η.Σ.

Εφόσον ζητηθούν εμπρόθεσμα συμπληρωματικές πληροφορίες, σχετικές με τα έγγραφα του διαγωνισμού, αυτές υποβάλλονται δέκα (10) τουλάχιστον ημέρες από την ημερομηνία που έχει οριστεί για την υποβολή των προσφορών.

Τα ανωτέρω αιτήματα υποβάλλονται ηλεκτρονικά μόνο στο δικτυακό τόπο του διαγωνισμού μέσω της δικτυακής πύλης [www.promitheus.gov.gr](http://www.promitheus.gov.gr)

gov.gr του Ε.Σ.Η.Δ.Η.Σ.

Τα περιεχόμενα του ηλεκτρονικού φακέλου της προσφοράς ορίζονται ως εξής:

(α) ένας υποφάκελος\* με την ένδειξη «Δικαιολογητικά Συμμετοχής-Τεχνική προσφορά».

(β) ένας υποφάκελος\* με την ένδειξη «Οικονομική Προσφορά». Τα στοιχεία και δικαιολογητικά για την συμμετοχή των προσφερόντων στη διαγωνιστική διαδικασία περιλαμβάνουν. α) το Τυποποιημένο Έντυπο Υπεύθυνης Δήλωσης (ΤΕΥΔ) του άρθρου 79 παρ. 4 ν. 4412/2016 β) την εγγύηση συμμετοχής, όπως προβλέπεται στο άρθρο 72 του Ν.4412/2016, γ) Υπεύθυνη δήλωση στην οποία αναφέρονται αναλυτικά τα υλικά για τα οποία υποβάλλεται προσφορά καθώς και ο συνολικό προϋπολογισμός τους. Η εγγύηση για την συμμετοχή στο διαγωνισμό, ορίζεται σε ποσοστό δύο τοις εκατό (2%) της εκτιμώμενης αξίας της σύμβασης χωρίς τον Φ.Π.Α. για το σύνολο ή για μέρος της προμήθειας. Η εγγύηση συμμετοχής πρέπει να ισχύει τουλάχιστον για τριάντα (30) ημέρες μετά την λήξη του χρόνου ισχύος της προσφοράς όπως ορίζεται στο άρθρο 2.4.5. της διακήρυξης, άλλως η προσφορά απορρίπτεται.

Για να μπορεί να ελεγχθεί η εγγυητική επιστολή συμμετοχής, θα συνοδεύεται από υπεύθυνη δήλωση του συμμετέχοντα στην οποία θα αναφέρεται αναλυτικά τα είδη για τα οποία καταθέτει προσφορά.

Το προσαρμοσμένο, από τον Δήμο Πατρέων, ΤΕΥΔ επισυνάπτεται εντύπως & ηλεκτρονικά στα τεύχη της μελέτης και η συμπλήρωση & υποβολή του από τον οικονομικό φορέα είναι υποχρεωτική και αντικαθιστά την υποχρέωση συμπλήρωσης υπεύθυνων δηλώσεων, του Ν.1599/86. Για την ορθή συμπλήρωσή του συμβουλευτείτε το παράρτημα των οδηγιών που το συνοδεύει καθώς και το τεύχος της διακήρυξης. Τα στοιχεία & δικαιολογητικά για τη συμμετοχή του προσφέροντος, στη διαγωνιστική διαδικασία υποβάλλονται επί ποινή αποκλεισμού από αυτόν ηλεκτρονικά σε μορφή αρχείου τύπου pdf και προσκομίζονται κατά περίπτωση από αυτόν εντός (3) εργάσιμων ημερών από την ηλεκτρονική υποβολή πλην των ΦΕΚ και των εγγράφων που φέρουν ψηφιακή υπογραφή.

Η ηλεκτρονική αποσφράγιση των προσφορών γίνεται τέσσερις (4) εργάσιμες ημέρες μετά την καταληκτική ημερομηνία υποβολής των προσφορών ήτοι 09/07/2020 και ώρα 11:00, μέσω των αρμόδιων πιστοποιημένων στο σύστημα οργάνων της Αναθέτουσας Αρχής, εφαρμοζόμενων κατά τα λοιπά των κείμενων διατάξεων για την ανάθεση δημοσίων συμβάσεων και διαδικασιών. Η πληρωμή του συμβατικού τιμήματος θα γίνεται με την προσκόμιση των νομίμων παραστατικών και δικαιολογητικών που προβλέπονται από τις διατάξεις του άρθρου 200 παρ. 5 του ν. 4412/2016.

Τρόπος πληρωμής: η πληρωμή της αξίας της προμήθειας θα γίνεται με την εξόφληση του 100% της συμβατικής αξίας. Οι νόμιμες κρατήσεις περιγράφονται αναλυτικά στην αριθ. 2/2020 διακήρυξη (άρθρο 5.1.2.).

Τα έξοδα δημοσίευσης θα βαρύνουν το μειοδότη.

Ισχύουσες διατάξεις:

1. του Ν. 4412/16 άρθρο 27 παρ.1 «Ανοικτές δια-

δικασίες» όπως αυτό τροποποιήθηκε με το Ν.4497/17

2. του Ν.3463/2006 με τον οποίο κυρώθηκε ο Κώδικας Δήμων & Κοινοτήτων 3. του Ν.3852/2010 «Νέα Αρχιτεκτονική της Αυτοδιοίκησης και της Αποκεντρωμένης Διοίκησης - Πρόγραμμα Καλλικράτης» (ΦΕΚ τ. Α 87/2010) και ιδιαίτερα του άρθρου 278 (Προληπτικός έλεγχος Συμβάσεων),

4. τις διατάξεις της περίπτ. ε της παρ.1 του άρθρου 58 του Ν.3852/2010, όπως αντικαταστάθηκε από το άρθρο 203 του Ν.4555/2018

5. του Π.Δ.80/16 «Ανάλυση υποχρεώσεων από τους διατάκτες»

6. Τις διατάξεις του Ν. 3886/2010 (ΦΕΚ Α' 173) «Δικαστική προστασία κατά τη σύναψη δημοσίων συμβάσεων»

## ΔΙΑΦΟΡΑ

## ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

**Θέμα: «Δημοσιοποίηση στοιχείων σύμβασης - Ανακοίνωση διενέργειας κλήρωσης Μη.Μ.Ε.Δ.»**

Η Διεύθυνση Βιώσιμης Κινητικότητας και Δικτύων, κατ' εφαρμογή των σχετικών διατάξεων:

1. Της παρ. 10 του άρθρου 221 του Ν. 4412/2016

2. Της ΔΝΣ/61034/ΦΝ 466/04-12-2017 (ΦΕΚ 4841/29/12/2017 τ. Β') απόφασης του Υπουργείου Υποδομών και Μεταφορών θα προβεί στη διαδικασία δημόσιας ηλεκτρονικής κλήρωσης, μέσω της ηλεκτρονικής εφαρμογής κληρώσεων του Μητρώου Μελών Επιτροπών Διαδικασιών σύναψης δημοσίων συμβάσεων έργων, μελετών και παροχής τεχνικών και λοιπών συναφών επιστημονικών υπηρεσιών (Μη.Μ.Ε.Δ.), για την επιλογή τεχνικών υπαλλήλων ως μέλη επιτροπών διενέργειας έργων (τακτικά και αναπληρωματικά) της παρ. 8β του άρθρου 221 του Ν.4412/2016.

Η ηλεκτρονική κλήρωση αφορά στην επιλογή τεχνικών υπαλλήλων, κατηγορίας ΠΕ ή ΤΕ, εγγεγραμμένων στο Μη.Μ.Ε.Δ., με εμπειρία, τεχνική εξειδίκευση και ειδικότητες που προσοδιάζουν στην υπό ανάθεση κατηγορία εργασιών, ως τακτικών και αναπληρωματικών μελών για την συγκρότηση Επιτροπής Διαγωνισμού του έργου "ΒΕΛΤΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΥΦΙΣΤΑΜΕΝΟΥ ΑΞΟΝΑ ΠΟΔΗΛΑΤΟΔΡΟΜΟΥ", προϋπολογισμού δαπάνης 1.285.000,00€

συμπεριλαμβανομένου ΦΠΑ 24% (καθαρή αξία 1.036.290,32 €, ΦΠΑ 24% 248.709,68 €). Κριτήριο για την ανάθεση της σύμβασης είναι η πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά μόνο βάσει τιμής (χαμηλότερη τιμή). Η επιτροπή διενέργειας κληρώσεων του άρθρου 5 παρ. 5.4.1 της υπ. αριθμ. ΔΝΣ/61034/ΦΝ 466/04-12-2017 Απόφασης, η οποία ορίστηκε για τη διενέργεια των ηλεκτρονικών κληρώσεων μέσω της ηλεκτρονικής εφαρμογής του Μη.Μ.Ε.Δ. για το έτος 2020, με την υπ. αριθμ. 34/2020 Απόφαση Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου Θεσσαλονίκης,

## ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΔΙΑΚΗΡΥΞΕΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

-ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΗΣ: 1946-

• **ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ - ΕΚΔΟΤΗΣ:** Χρήστος - Χαράλαμπος Μάλλιος

• **ΔΙΟΙΚΗΣΗ-ΣΥΝΤΑΞΗ:** Υψηλάντου 18 - Γαλάτσι - Τ.Κ.: 111 46 - Τηλ.: 210- 2130664 Fax: 213 - 0423038

• **ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΗ:** Τηλ.:210 - 2130664. Fax: 213 - 0423038

e-mail.: [info@efimerisdiakirixeon.gr](mailto:info@efimerisdiakirixeon.gr)

site: [www.efimerisdiakirixeon.gr](http://www.efimerisdiakirixeon.gr)

• **ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΚΤΥΠΩΣΗ: PRINT CENTER** - Τρτάλλων 145Α - Γαλάτσι -Τ.Κ. 111 46 - Τηλ.: 210- 2922129 - Fax.: 210-2922117 - E-mail: [foto\\_cor@otenet.gr](mailto:foto_cor@otenet.gr).

**Η "Εφημερίς Διακηρύξεων"**

**είναι μέλος της Ένωσης Ανταποκριτών Ελληνικού Τύπου Εξωτερικού**

• **Χειρόγραφα και επιστολές προς την Εφημερίδα δεν επιστρέφονται**

## ΣΥΝΑΡΟΜΕΣ

## Ετήσιες

Ιδιώτες: **80 € internet – 95 € έντυπη.**  
 Εταιρίες: **90 € internet – 105 € έντυπη.**  
 Οργανισμοί – Τράπεζες: **100 € internet – 115 € έντυπη.**

## Εξάμηνες

Ιδιώτες: **45 € internet – 60 € έντυπη.**  
 Εταιρίες: **55 € internet – 70 € έντυπη.**  
 Οργανισμοί – Τράπεζες: **65 € internet – 80 € έντυπη.**

**Οι ανωτέρω τιμές επιβαρύνονται με 6.5% Φ.Π.Α.**



## ΟΛΕΣ ΟΙ ΔΙΑΚΗΡΥΞΕΙΣ

## ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ

## ΕΙΔΗΣΗ

Ο ΔΗΜΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ  
ΠΡΟΚΗΡΥΣΣΕΙ

Ο Δήμαρχος Πειραιά προκηρύσσει ανοικτό ηλεκτρονικό δημόσιο διαγωνισμό, με κριτήριο κατακύρωσης την πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά, μόνο βάσει τιμής, για το σύνολο των προσφερόμενων ομάδων ειδών, για την προμήθεια: « ΠΙΝΑΚΙΔΩΝ ΚΑΤΑΚΟΡΥ- ΦΗΣ ΣΗΜΑΝΣΗΣ ΚΑΙ ΟΝΟΜΑΤΟΘΕΣΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΠΕΙΡΑΙΑ, προϋπολογισμού δαπάνης 119.771,29€ συμπεριλαμβανομένου ΦΠΑ (προϋπολογισμός χωρίς ΦΠΑ: 96.589,75€ ΦΠΑ 23.181,54€ ), σύμφωνα με τις διατάξεις του Ν. 4412/2016, όπως τροποποιήθηκαν και ισχύουν. (CPV) : 34928471-0, 34928472-7, 34992200-9, 34993000-0. Δικαίωμα συμμετοχής στη διαδικασία σύναψης της παρούσας σύμβασης έχουν φυσικά ή νομικά πρόσωπα και, σε περίπτωση ενώσεων οικονομικών φορέων, τα μέλη αυτών, που είναι εγκατεστημένα σε: α) κράτος-μέλος της Ένωσης, β) κράτος-μέλος του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (Ε.Ο.Χ.), γ) τρίτες χώρες που έχουν υπογράψει και κυρώσει τη ΣΔΣ, στο βαθμό που η υπό ανάθεση δημόσια σύμβαση καλύπτεται από τα Παραρτή-

ματα 1, 2, 4 και 5 και τις γενικές σημειώσεις του σχετικού με την Ένωση Προσαρτήματος Ι της ως άνω Συμφωνίας, καθώς και δ) σε τρίτες χώρες που δεν εμπίπτουν στην περίπτωση γ' της παρούσας παραγράφου και έχουν συνάψει διμερείς ή πολυμερείς συμφωνίες με την Ένωση σε θέματα διαδικασιών ανάθεσης δημοσίων συμβάσεων. Οι ενώσεις οικονομικών φορέων, συμπεριλαμβανομένων και των προσωρινών συμπράξεων, δεν απαιτείται να περιβληθούν συγκεκριμένη νομική μορφή για την υποβολή προσφοράς. Στις περιπτώσεις υποβολής προσφοράς από ένωση οικονομικών φορέων, όλα τα μέλη της ευθύνονται έναντι της αναθέτουσας αρχής αλληλέγγυα και εις ολόκληρον. Τα κριτήρια αποκλεισμού και επιλογής των συμμετεχόντων, προσδιορίζονται αναλυτικά στο πλήρες κείμενο της διακήρυξης. Η διάρκεια της σύμβασης ορίζεται σε (12) μήνες ή τριακόσιες εξήντα πέντε (365) ημέρες από την ανάρτηση της σύμβασης στο ΚΗΜΔΗΣ. Φορέας χρηματοδότησης της παρούσας σύμβασης είναι ο Δήμος Πειραιά από ιδίους πόρους. Η δαπάνη για την εν

σύμβαση βαρύνει τον Κ.Α. : 30.7135.49 του προϋπολογισμού του Δήμου οικονομικών ετών 2020 και 2021. Σχετική η με αριθμ. 2020/8285 απόφαση Ανάληψης Πολυετούς Υποχρέωσης, με α/α 521 του μητρώου δεσμεύσεων και ΑΔΑΜ: 20REQ00 6264001 2020-02-10. Οι υποβαλλόμενες προσφορές ισχύουν και δεσμεύουν τους οικονομικούς φορείς για διάστημα δώδεκα (12) μηνών από την επόμενη της διενέργειας του διαγωνισμού. Ο διαγωνισμός θα πραγματοποιηθεί με χρήση της πλατφόρμας του Εθνικού Συστήματος Ηλεκτρονικών Δημοσίων Συμβάσεων (ΕΣΗΔΗΣ) μέσω της διαδικτυακής πύλης [www.promitheus.gov.gr](http://www.promitheus.gov.gr). • Ημερομηνία ανάρτησης της διακήρυξης στη διαδικτυακή πύλη του ΕΣΗΔΗΣ: 30-3-2020 • Ημερομηνία έναρξης υποβολής προσφορών: 31-3-2020 και ώρα 08:00 π.μ. • Καταληκτική ημερομηνία και ώρα υποβολής προσφορών: 24-04-2020 και ώρα 15:00.

Εγγύηση συμμετοχής: Για την έγκυρη συμμετοχή στη διαδικασία σύναψης της παρούσας σύμβασης, κατατίθεται από τους συμμετέχοντες οικονομικούς φορείς (προσφέροντες), εγγυητική επιστολή συμμετοχής, που ανέρχεται στο 2% του προϋπολογισμού άνευ Φ.Π.Α. ήτοι στο ποσό των 1.931,80€ (χίλια εννιακόσια τριάντα ένα ευρώ και ογδόντα λεπτά). Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στη Δ/ση Οδοποιίας – Απο- χέτευσης Τμήμα Οδικών Έργων και Δημοτικής Συγκοινωνίας ( τηλ. 210- 4199833), στο Τμήμα Οικονομικής Επιτροπής (τηλ.: 2132022340-5) και στο Τμήμα Προμηθειών (τηλ. 2132022107-2089) κατά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες. Τα τεύχη του διαγωνισμού είναι διαθέσιμα από το τμήμα Προμηθειών, από το δημόσιο διαδικτυακό τόπο του Δήμου: [www.piraeus.gov.gr](http://www.piraeus.gov.gr) καθώς και από την επίσημη πλατφόρμα του Εθνικού Συστήματος Ηλεκτρονικών Δημοσίων Συμβάσεων (ΕΣΗΔΗΣ) μέσω της διαδικτυακής πύλης [www.promitheus.gov.gr](http://www.promitheus.gov.gr). Η παρούσα προκήρυξη θα δημοσιευθεί στον Τύπο. Τα έξοδα δημοσίευσης θα βαρύνουν τον ανάδοχο.

## ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΣΕΛ. 1

• Στον αυτοκινητόδρομο Α7 (Κεντρικής Πελοποννήσου), στο ρεύμα προς Αθήνα, από τον Ισόπεδο Κυκλικό Κόμβο Σπάρτης (Χ.Θ. 240+800) (Περιμετρική Καλαμάτας) έως τον Α/Κ Κορίνθου (Χ.Θ. 85+300).

• Στον αυτοκινητόδρομο Α71 (Λεύκτρο - Σπάρτη), στο ρεύμα προς Λεύκτρο, από Α/Κ Σπάρτης (Χ.Θ. 45+000) έως τον Α/Κ Λεύκτρου (0+000).

## Οι εξαιρέσεις

Εξαιρούνται της απαγόρευσης κυκλοφορίας:

• Τα οχήματα που προσφέρουν οδική βοήθεια, σύμφωνα με ν. 3651/2008, τα φορτηγά αυτοκίνητα των ΕΛΤΑ, τα φορτηγά αυτοκίνητα των εταιρειών διανομής τύπου, τα φορτηγά αυτοκίνητα δημόσιας (Φ.Δ.Χ.) και ιδιωτικής χρήσης (Φ.Ι.Χ.) που μεταφέρουν ζώντα ζώα, ευπαθή τρόφιμα όπως αυτά αναφέρονται στη διεθνή συμφωνία ΑΤΡ (άρθρο 3 του Κεφαλαίου ΙΙ της κοινής υπουργικής απόφασης 50786/3319/2014 (Β' 2418), εφόσον το ποσοστό του φορτίου των παραπάνω προϊόντων που μεταφέρονται είναι τουλάχιστον το 10% του ωφέλιμου φορτίου.

• Τα βυτιοφόρα οχήματα μεταφοράς νερού (υδροφόρα) όταν αυτά κινούνται για την αντιμετώπιση δασικών πυρκαγιών.

• Τα φορτηγά οχήματα (ψυγεία) δημόσιας (Φ.Δ.Χ.) και ιδιωτικής χρήσης (Φ.Ι.Χ.) που μεταφέρουν νοσήλια οπωροκηπευτικά προϊόντα.

• Τα φορτηγά οχήματα που μεταφέρουν υποπροϊόντα ζωικής προέλευσης για αδρανεία, σύμφωνα με τον κανονισμό ΕΚ 1069/2009, εφόσον διαθέτουν σχετική άδεια από τη Διεύθυνση Κτηνιατρικής της οικείας Περιφέρειας και συνοδεύονται από το προβλεπόμενο εμπορικό έγγραφο.

• Τα φορτηγά οχήματα των Οργανισμών Κοινής Ωφέλειας (Δ.Ε.Η, Ο.Τ.Ε, Φυσικό Αέριο κ.λ.π.) όταν κινούνται για αποκατάσταση έκτακτων βλαβών των δικτύων τους και μόνο εφόσον συνοδεύονται από έγγραφη εντολή του οικείου οργανισμού.

• Τα βυτιοφόρα οχήματα που μεταφέρουν καύσιμα για τον ανεφοδιασμό μέσων πυρόσβεσης, εφόσον αυτό αποδεικνύεται από κατάλληλα έγγραφα ή παραστατικά.

• Τα φορτηγά οχήματα μεταφοράς εξοπλισμού μουσικών και θεατρικών παραστάσεων και τα φορτηγά οχήματα που χρησιμοποιούνται για την εκτέλεση και μεταφορά εξοπλισμού για την κάλυψη τηλεοπτικών και κινηματογραφικών γεγονότων.

• Τα φορτηγά αυτοκίνητα που μεταφέρουν οξυγόνο για ιατρικούς σκοπούς.

• Τα μηχανήματα έργου της ΔΕΣΕ και τα φορτηγά οχήματα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών, μετά από αίτημα της αρμόδιας Υπηρεσίας Πολιτικής Προστασίας και με σχετική απόφαση της κατά τόπου αρμόδιας Διεύθυνσης Τροχαίας.

• Τα οχήματα έκτακτης ανάγκης.

(Newsroom , CNN Greece)

## ΛΙΓΝΙΤΙΚΗ ΜΕΛΙΤΗΣ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ Α.Ε. ΚΛΑΔΟΣ ΑΗΣ ΜΕΛΙΤΗΣ

## Α.Η.Σ. ΜΕΛΙΤΗΣ

## Διακήρυξη Π.Υ. 1200001197/ ΑΗΣ Μ. - 0085

Η ΛΙΓΝΙΤΙΚΗ ΜΕΛΙΤΗΣ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ Α.Ε. (εφεξής ΛΙΓΝΙΤΙΚΗ ΜΕΛΙΤΗΣ ή Επιχείρηση), προσκαλεί, σύμφωνα με τις διατάξεις :

• του Βιβλίου ΙΙ του Ν. 4412/2016 (ΦΕΚ Α' 147), όπως ισχύει για τις Εταιρείες του κεφαλαίου Β του Ν. 3429/2005 (ΦΕΚ Α' 314) που δραστηριοποιούνται στον τομέα της ενέργειας, λαμβανομένης υπόψη και της παραγράφου 7 του άρθρου 222 του Ν.4412/2016,

• της παρούσας Διακήρυξης, η οποία διαμορφώθηκε βάσει κατευθύνσεων του Διοικητικού Συμβουλίου ΛΙΓΝΙΤΙΚΗ ΜΕΛΙΤΗΣ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ Α.Ε. με την υπ' αριθ. 1/30.06.2018 απόφασή του, η οποία έχει αναρτηθεί στην επίσημη ιστοσελίδα της ΛΙΓΝΙΤΙΚΗ ΜΕΛΙΤΗΣ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ Α.Ε. στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://eprocurement.lignitiki-melitis.gr/>

όλους τους ενδιαφερόμενους σε μειοδοτικό Διαγωνισμό με ανοιχτή διαδικασία και κριτήριο ανάθεσης αποκλειστικά τη **χαμηλότερη τιμή**, για την ανάδειξη Αναδόχου της Υπηρεσίας Έργου: «**Παροχή Λογιστικών και Φορολογικών Υπηρεσιών της Λιγνιτικής Μελίτης Μονοπρόσωπη Α.Ε.**», συνολικού προϋπολογισμού € 146.160,00 που θα γίνει στον ΑΗΣ ΜΕΛΙΤΗΣ, ΜΕΛΙΤΗ-ΦΛΩΡΙΝΑΣ 53150, στο γραφείο αποσφραγίσεων στον 1ο όροφο του Διοικητηρίου του ΑΗΣ Μελίτης της ανωτέρω Διεύθυνσης **στις 02/07/2020 και ώρα 11:00** (ώρα λήξης επίδοσης προσφορών), και σύμφωνα με τους όρους της Διακήρυξης η οποία έχει αναρτηθεί και διατίθεται δωρεάν σε ηλεκτρονική μορφή στην επίσημη ιστοσελίδα της ΛΙΓΝΙΤΙΚΗ ΜΕΛΙΤΗΣ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ Α.Ε. [www.lignitiki-melitis.gr](http://www.lignitiki-melitis.gr) ↓ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΔΙΑΚΗΡΥΞΕΩΝ – ή με απ' ευθείας πρόσβαση στο <http://eprocurement.lignitiki-melitis.gr/>

ΛΙΓΝΙΤΙΚΗ ΜΕΛΙΤΗΣ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ Α.Ε./ΑΗΣ  
ΜΕΛΙΤΗΣ, ΜΕΛΙΤΗ-ΦΛΩΡΙΝΑΣ 53150.

## ΧΡΗΣΤΟΣ ΓΕΩΡ. ΠΑΠΑΝΔΡΙΑΝΟΣ



•ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ  
•ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΕΙΣ

ΥΔΡΑΥΛΙΚΗ ΠΟΡΤΑ

ΚΡΕΜΟΥ 50 ΚΑΛΛΙΘΕΑ - ΤΗΛ.: 210.95.21.005 - ΚΙΝ.: 693.68.50.576

## Η ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΟΔΗΓΕΙ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ



### ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΓΗΠΕΔΑ ΕΙΣΗΓΕΙΤΑΙ Η ΣΟΥΠΕΡ ΛΙΓΚ 1 ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΥΠΟΥΡΓΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Άμεση επιστροφή του κόσμου στα γήπεδα κατά τη διεξαγωγή των πλέι-οφ και πλέι-άουτ, θα εισηγηθεί η Super League προς το Υφυπουργείο Αθλητισμού και τις υγειονομικές αρχές της χώρας, μετά την ομόφωνη απόφαση (με θετική ψήφο και των 14 ΠΑΕ-μελών) που πάρθηκε από τις ομάδες της πρώτης κατηγορίας, κατά τη σημερινή (18/06) τηλεδιάσκεψη των μελών του συνεταιρισμού.

### ΟΙ ΚΛΗΡΩΣΕΙΣ CHAMPIONS LEAGUE ΚΑΙ EUROPA LEAGUE ΤΟΝ ΟΚΤΩΒΡΙΟ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

Σύμφωνα με τον υφυπουργό παρά τω πρωθυπουργώ και κυβερνητικό εκπρόσωπο «με ομόφωνη απόφαση της Εκτελεστικής Επιτροπής της UEFA οι κληρώσεις του Champions League, του Europa League, η απονομή της "Χρυσής Μπάλας" και οι σχετικές παράπλευρες εκδηλώσεις, θα πραγματοποιηθούν φέτος τον Οκτώβριο στην Αθήνα, στο Κέντρο Πολιτισμού του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος».

-Ο Φύλαθλος-

## δημοσιογραφικό πολύπλευρο

Κλιματιστικό : Τι να κάνεις και τι να προσέξεις αν σου δημιουργεί πονόλαιμο Δυστυχώς, αν και το air condition προσφέρει πολλά οφέλη, πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η τακτική χρήση ενός κλιματιστικού μηχανήματος μπορεί ενδεχομένως να προκαλέσει ορισμένα προβλήματα.

Ένα από αυτά και μάλιστα το πιο συνηθισμένο είναι ο ερεθισμένος λαιμός, με ή χωρίς φλεγμονή, που πολλές φορές περιγράφεται σαν να έχουμε καταπιεί αγκάθια.

Η κύρια εξήγηση που ένα κλιματιστικό μπορεί να προκαλέσει ερεθισμένο και με πόνο λαιμό, είναι ότι τα κλιματιστικά ξηραίνουν τον προστατευτικό στρώμα βλέννης του λαιμού και τον αφήνουν ακάλυπτο στις «επιδρομές» των μικροβίων.

Η διατήρηση της ενυδάτωσης του σώματος και του λαιμού είναι ένα από τα πρώτα πράγματα που πρέπει να κάνετε για να θεραπεύσετε τον πονόλαιμο, που έχει προκληθεί από τον κλιματισμό.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε πάντα κοντά σας ένα ποτήρι ή ένα μπουκάλι νερό και πίνετε σε τακτά χρονικά διαστήματα. Μπορείτε επίσης να πίνετε φρεσκοστυμμένους χυμούς και ροφήματα.

Με τον τρόπο αυτό, μπορείτε να κρατήσετε το λαιμό σας ενυδατωμένο, που μπορεί με τη σειρά του, να βοηθήσει στην ανακούφιση του πόνου και της φλεγμονής.

Να έχετε πάντοτε μαζί σας και να κάνετε λήψη παστίλιων/τροχίσκων για το λαιμό που δεν περιέχουν αντιβιοτικά.

Οι παστίλιες χωρίς αντιβιοτικό, αποτελούν ένα πολύ αποτελεσματικό μέσο στην αντιμετώπιση του πονόλαιμου, αφού οι κλινικές μελέτες έδειξαν ότι δρουν ταχύτατα και διαρκούν για τουλάχιστον 3-4 ώρες, προστατεύοντάς μας από ενοχλήσεις στο λαιμό, ιδιαίτερα τα καλοκαίρι όπου κάθε στιγμή είναι πολύτιμη.

Εκτός όμως από το να γνωρίζετε τους τρόπους που θα αντιμετωπίσετε τον ερεθισμένο και με πόνο λαιμό εξαιτίας του air-condition, θα πρέπει επίσης να βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε για να τον αποφύγετε στο μέλλον.

Μερικά από τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε περιλαμβάνουν ελαχιστοποίηση της χρήσης του κλιματιστικού σας, η χρήση πάντα έναν υγραντήρα όταν έχετε ανοικτό το κλιματιστικό και η ενίσχυση του ανοσοποιητικού σας συστήματος με ξεκούραση και υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής που θα περιλαμβάνει πολλά φρούτα και λαχανικά.

(in.gr)

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΙ ΑΛΛΑ...

του Γιώργου Μάλλιου



-Ο Γενικός Δείκτης Τιμών στις 11:00, διαμορφώνεται στις 670,11 μονάδες σημειώνοντας πτώση 0,36%. Η αξία των συναλλαγών ανέρχεται στα 2,84εκατ. ευρώ. Ο δείκτης υψηλής κεφαλαιοποίησης σημειώνει πτώση σε ποσοστό 0,51%, ενώ ο δείκτης της μεσαίας κεφαλαιοποίησης ενισχύεται σε ποσοστό 0,13%. Από τις μετοχές της υψηλής κεφαλαιοποίησης τη μεγαλύτερη άνοδο καταγράφουν οι μετοχές της Πειραιώς (+1,29%), της ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ (+0,63%) και της Εθνικής(+0,33%). Αντιθέτως τη μεγαλύτερη πτώση καταγράφουν οι μετοχές της Ελλάκτωρ(-1,77%), της Τιτάν (-1,40%) και της Coca Cola HBC(-1,31%). Από τους επιμέρους δείκτες, τη μεγαλύτερη άνοδο σημειώνουν οι δείκτες του Εμπορίου(+0,97%) και των Τραπεζών (+0,29%) , ενώ απώλειες καταγράφουν οι δείκτες των Τροφίμων(-1,29%) και των Χρηματοοικονομικών Υπηρεσιών (-0,81%). Ανοδικά κινούνται 20 μετοχές, 34 πτωτικά και 9 παραμένουν σταθερές. Τη μεγαλύτερη άνοδο καταγράφουν οι μετοχές: CPI+19,60% και Q&R+7,44%, ενώ τη μεγαλύτερη πτώση σημειώνουν οι μετοχές: Παϊρης-28,47% και Μουζάκης-5,68%.

•Την επέκταση του προγράμματος της αγοράς ομολόγων της κατά επιπλέον 100 δισ. λίρες ανακοίνωσε η Τράπεζα της Αγ-

γίας, σε μία προσπάθεια να βοηθήσει την βρετανική οικονομία να αντεπεξέλθει στην χειρότερη οικονομική ύφεση των τριών τελευταίων αιώνων. Με την απόφαση αυτή το συνολικό ποσό του προγράμματος ανέρχεται στα 745 δισεκατομμύρια λίρες, ενώ ανακοίνωσε ότι διατηρεί το βασικό της επιτόκιο στο 0,1%. Σύμφωνα με την τράπεζα, οι αγορές ομολόγων θα ολοκληρωθούν μέχρι το τέλος του 2020.

• Κοινή Υπουργική Απόφαση που περιλαμβάνει τα νέα πρόστιμα για τα καταστήματα που παραβιάζουν τους υγειονομικούς κανόνες προστασίας από τον κοροναϊό. Η ΚΥΑ έχει τρία βασικά χαρακτηριστικά: α) ενιαιοποιεί κι εξορθολογίζει τα πρόστιμα ώστε να εξυπηρετούν το σκοπό για τον οποίο θεσπίστηκαν, που είναι η προάσπιση της δημόσιας υγείας και η διατήρηση των κεκτημένων από τη συλλογική προσπάθεια των πολιτών, αλλά και να μην είναι εξοντωτικά για τις επιχειρήσεις β) τιμωρεί όσους είναι υπότροποι και γ) έχει αναδρομική ισχύ ώστε να μην ισχύουν δύο μέτρα και δύο σταθμά.

**ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ:** Ένωση Καταναλωτών «Η ποιότητα της Ζωής» 210-3304444 • Άμεση Επέμβαση Λιμενικού Σώματος 108 • Τουριστική Αστυνομία 1571 • Γιατροί Χωρίς Σύνορα 210-5200500 • Κέντρο Ελέγχου & Πρόληψης Νοσημάτων 210-5212000 • Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης 197 • Πυροσβεστική Υπηρεσία 199 • Συντονιστικό Κέντρο Αντιμετώπισης Πυρκαγιών Δασών 1591 • Εφημερεύοντα Νοσοκομεία • Φαρμακεία 14944 • Εθνικό Κέντρο Δηλητηριάσεων 210-7793777 • Κοινωνική Βοήθεια 197 • Ανοικτή Συμβουλευτική Γραμμή για το AIDS 210-7222222 • Ένωση Καταναλωτών «Η Ποιότητα της Ζωής» 2310257776 • Δίκτυο Μεταφοράς (ΑμΕΑ) 2310509013 • Άμεση Δράση Αστυνομίας 100 • ΟΑΣΑ (Δρομολόγια, Διαδρομές, Εισιτήρια) 11185 • Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ) 1500 • Κέντρο Βλαβών ΔΕΗ Αθηνών 10503 • Κέντρο Βλαβών ΔΕΗ Πειραιώς 10504 • Κέντρο Βλαβών ΔΕΗ Περιφέρειας 1050